


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Febrer 2026*

Els millors ingredients per als teus fills
des de l'origen, ***honestedat i compromís.***



FEBRER 2026 – Menú Sense Gluten

Recorda:

- El menú de cada dia esta **elaborat el mateix dia.**
- D'aquest menú un **25% de la pasta és ecològica.**
- El nostre arròs prové del **delta de L'Ebre.**
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És **de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.**
- Els dijous el **pa és integral.**
- Per cuinar i amanir s'utilitza **oli d'oliva** i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a **complementar la nostra dieta**, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

2 DILLUNS

Bròquil i patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita de proximitat

3 DIMARTS

Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita de proximitat

4 DIMECRES

Espaguetis a la napolitana (amb tomàquet)
Pollastre a la cassola amb ceba, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

5 DIJOUS

Mongeta tendra amb pernil
Trita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro
logurt natural

6 DIVENDRES

Crema de carbassa
Cigrons amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) i patata
Fruita de proximitat

9 DILLUNS

Pasta tricolor SENSE gluten amb ceba i xampinyons
Lluç a la salsa verda
Fruita de proximitat

10 DIMARTS

Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

11 DIMECRES

Crema de carbassó i pastanaga
Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot) i patata
Fruita de proximitat

12 DIJOUS

Pèsols amb pernil
Gall dindi rostit amb ceba, pastanaga i patata
Fruita de proximitat

13 DIVENDRES

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

16 DILLUNS

Pasta amb tomàquet (sense gluten)
Trita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga
Fruita de proximitat

17 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
Pernilets de pollastre amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro
Fruita de proximitat

18 DIMECRES

Crema de verdures
Cigrons amb patata i verdures (ceba, pastanaga i pebrot)
Fruita de proximitat

19 DIJOUS

Minestra de verdures
Llom
Fruita de proximitat

20 DIVENDRES

Cigrons amb verdures
Bacallà al forn amb amanida de tomàquet, ceba i olives
logurt natural

23 DILLUNS

Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)
Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

24 DIMARTS

Pèsols amb patata
Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

25 DIMECRES

Cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot)
Llom a la planxa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
logurt natural

26 DIJOUS

Crema de carbassa
Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

27 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet
Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i xampinyons
Fruita de proximitat



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN